

3/3 WED	広報3月号、お知らせ版	★
4 THU		♡
5 FRI	ホールボディカウンタ測定日	◆
6 SAT		
7 SUN	◎まつもとクリニック ☎582-4800 ◎伊藤皮膚科クリニック ☎551-1121	
8 MON		♡
9 TUE		
10 WED	健康相談日	★
11 THU	3歳6か月児健診 (H29年7・8・9月生) (受付: 個別通知)	
12 FRI	中学校卒業式	★◆
13 SAT		
14 SUN	◎ミツバチいたみと眠りのクリニック ☎572-5328	
15 MON	ホールボディカウンタ測定日	♡
16 TUE	1歳6か月児健診 (R1年7・8月生) (受付: 13:00~13:30)	
17 WED	お知らせ版	★
18 THU	幼稚園修了証書授与式	♡
19 FRI		★◆
20 SAT	天皇誕生日 ◎大木内科医院 ☎575-3343	
21 SUN	◎大泉ほんだクリニック ☎563-7587	
22 MON		♡
23 TUE	桑折町高齢者作品展 (~3/26) 小学校卒業式	
24 WED		★
25 THU	保育所修了式	♡
26 FRI		★◆
27 SAT		
28 SUN	◎小野寺整形外科医院 ☎575-2001	
29 MON		♡
30 TUE		
31 WED	教職員離任式	★

●イコーゼ ●やすらぎ園 ◎休日当番医 ◆母子手帳交付日
【子育て支援センター】: イコーゼ 10:00~11:30
♡ベビールーム (1か月~1歳5か月ごろのお子さんと保護者)
★キッズひろば (1歳6か月ごろ~就園前のお子さんと保護者)
▶「すくすく」(☎582-6045)へ事前に予約してください。

Recipe

今月の健康レシピ

キャベツのちぎりサラダ



塩分 0.7g

- 材料 (4人分)
春キャベツ …… 1/4個 (200g)
にんじん …… 1本
くるみ …… 10g
酢 …… 大さじ2
りんごのすりおろし …… 大さじ3
A オリーブ油… 大さじ2
塩 …… 小さじ1/2
こしょう …… 少量

【1食分の栄養価】 エネルギー 109kcal / 脂質 7.9g / 鉄 0.4mg / たんぱく質 1.3g / カルシウム 34mg

■作り方

- 1 キャベツは軸をよけながら2cm角程度に手でちぎる。
- 2 にんじんは皮をむいてからスライサーでせん切りにし、塩少量(分量外)をふる。しんなりしたら手でもみ、軽く水洗いして水気をきる。
- 3 くるみはフライパンで、少し焦げ色がつくまで空炒りし薄切りにする。
- 4 ボウルにAを混ぜ合わせ、①・②を和えて器に盛り、③を散らす。

voice / おすすめポイント



ほんのりと甘みがあり、栄養豊富な春キャベツ。りんごをすりおろした特製ドレッシングで、野菜をおいしく食べることができます。

高橋 利子さん

自宅での健康づくりを応援します!

滝口先生の「運動DVD」貸出開始!

自宅での健康維持・増進を図るために、運動DVDを無料で貸し出しています。このたび、健康講演会などでご指導いただいている、YAGOメディカルフィットネスクラブ健康運動士の滝口義光先生と齋藤和人先生によるDVDを追加しました。ぜひ活用して、コロナ禍でも元気に過ごしましょう!

■貸出中のDVD (貸出期間は約1か月)

- 1 運動「こおりヘルスアップトレーニング」
- 2 笑いヨガ
- 3 いきいき百歳体操、おもり
- 4 ラジオ体操

園健康福祉課 ☎ 582-1133

みんなで運動しよう



子どもが生まれる前は、「無事に生まれてくれさえすれば——」と願うだけですが、子どもが成長するにつれて、その期待が大きくなり、発達年齢以上のことを要求してしまいがちです。しかし、乳幼児期は、親が与えるものよりも、自分が熱中して取り組んだものを気が済むまで経験させることが大切です。

子育ての最終目標は、子どもの自立です。そのために一番大切なことは、乳幼児期にさまざまな実体験を経験させることです。そうした「種まきの時期」におすすめの体験について、5つ紹介します。

1 思う存分、自然に触れて五感で感じましょう

多様性や感性など、自然から得ら

るものは計り知れません。近所の公園や庭にある葉っぱや小石、土や砂、虫や木の実など、たくさんの方に実際に触れる体験はとても大切です。子ども一人一人のフィールドで、思う存分遊ばせてあげましょう。

2 「泥遊び」も気が済むまでとことんさせましょう

砂場で砂山をとことん高くしたり、穴をとことん掘ったり、子どもは自分がイメージしたことを最後までやり遂げたいもの。やりたいことをたくさん経験した子は、大人になっても、物事に対して粘り強く取り組めるようになります。

つつい「汚い」「いい加減早く終わらなさい」などの言葉をかけてしまうこともあるかもしれません。こうした言葉かけでは、子どもの主体性が育たなくなってしまいます。

3 感受性に響く言葉をたくさんかけましょう

まだまだ言語化できない乳幼児でも、さまざまなことを感じています。両親や養育者が「今日の夕焼け、きれいだね」「猫ちゃんかわいいね!」など、形容詞をたくさん使って話



汗だくになるまで公園で遊ぶ経験も、子どもの粘り強さが育つきっかけに

例えば、服を脱ぐとばちばちと静電気が発生したり、霜柱や氷を見つたり、幼虫からカブトムシになったりする、冬場に起こる不思議な体験。こうした体験を乳幼児期にたくさん経験しておくことで、その時は意味が分からなくても、学校で習う場面で「あっ!あの時のことだ!」と腑に落ちる瞬間があります。実際に経験・体験することは、後々の学習につながります。

4 理知的な不思議を経験させてあげましょう

かけてあげましょう。両親や養育者の感性や言葉づかいは、子どもの感性を伸ばすきっかけに大きく関わってきます。

5 人との関わりを学ばせましょう



大人の言葉かけが子どもの感性を育みます

「人が怖くない」「人といるのが楽しい」と思う子どもになるために、幼稚園へ通園させることはとても大切です。けんかもせずお利口に過ごすのではなく、友達とけんかをしたり、先生に叱ってもらったりすることで、その後、相手の立場に立って物事を考えられたり、職場で叱られても心が折れない強い大人に育つことができます。

幼稚園は、人間形成の基礎を築く場所です。成功体験も大事ですが、乳幼児期には失敗体験も重要です。ただ、そのおおもとなるのは、両親や養育者の見守る姿勢やスキンシップです。家族以外の人との関わりをスムーズにもてるようにするために、家庭でのふれあいの時間を大切にしましょう。